DESCANSO:

2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DESCANSO ENTRE SÉRIES

AQUECIMENTO NA ESTEIRA 5MIN / MOBILIDADE DE MEMBROS INFERIORES			(140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	2X15/3X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ADUTORA + MESA FLEXORA	2X15/3X12	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO LIVRE	2X15/2X10/1X8	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA + LEG PRESS	4X12	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	6X20	10 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15	10 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO/ TRÍCEPS

	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X15/2X12
	SUPINO INCLINADO	2X12/2X10
	SUPINO RETO	2X12/3X8
	PARALELAS	4X12
	CROSS OVER	4X15
	TRÍCEPS PULLEY C/ BARRA PRONADO	4X12
	TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL SENTANDO C/ HALTER	4X12
	TRÍCEPS COICE UNILATERAL CABO	4X12
	PRANCHA ABDOMINAL	3X2MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO	4X30
	ABDOMINAIS EM SUSPENSÃO	4X20
	OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

COSTAS

	BARRA FIXA PEITO PEGADA NEUTRA	4X(ATÉ A FALHA)
	PULLDOWN CORDA EM PÉ	4X15
	REMADA REMADA CURVADA C/ HALTER	2X12/2X10
	REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4X12
	REMADA BAIXA SUPINADA BARRA RETA	2X12/2X10
	TERRA	2X12/1X10 1X8/1X6
	PANTURRILHA SENTADO	6X20
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15

OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 4 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

DESCANSO

APENAS CÁRDIO DE 30 MIN (140 A 160 BPMS)

PRANCHA ABDOMINAL	3X2MIN
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO COM PESO	4X30
ELEVAÇÕES DE PERNAS EM SUSPENSÃO	4X20

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO ENTRE SÉRIES:
	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5X15	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ADUTORA	4X15	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR DEITADO	4X8-8-8 (DROP SER DECRESCENTE)	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA FLEXORA AGACHAMENTO BÚLGARO	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO SUMÔ COM HALTER	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



DIA 6

OMBRO/BÍCEPS

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER + ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER + CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4X12 EM CADA EXERCÍCIO
DESENVOLVIMENTO FRONTAL SENTADO BANCO 90º SMITH	2X12/2X10/1X8
DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	2X12/2X10
REMADA POR TRÁS NO SMITH + CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4X12
ROSCA DIRETA C/ BARRA W 21	4 SÉRIES
ROSCA CONCENTRADA	4X12
ROSCA SIMULTÂNEA POLIA ALTA NO CROSS OVER	4X12
ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
PRANCHA ABDOMINAL	3X2 MIN.
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO + PESO	4X30
ELEVAÇÕES DE PERNAS EM SUSPENSÃO	4X20
OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

AVANÇADO 5 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO